

In einer Spirale nach oben

**Ein Einstieg in den Ausstieg
aus problematischem
Glücksspielverhalten**

**Ingolf Majuntke, Dipl. Sozialarbeiter/-pädagogin (FH)
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention DROBS Leer, der
Gesellschaft zur Hilfe für suchtgefährdete und abhängige Menschen e.V.**

Warum dieses Manual

In meiner nun 5 ¹/₂ jährigen Mitarbeit im nds. Präventionsprojekt Glücksspielsucht hatte ich schnell mit Spielern zu tun die auch nach längerer Beratung keinerlei Interesse an Abstinenz hatten. Eine „unstrukturierte“ Dauerbetreuung war aber erstens zeitlich kaum möglich und auch nicht sehr hilfreich – mir fehlte ein Angebot!

Zugangsprobleme

Menschen mit problematischem oder pathologischem Glücksspielverhalten werden durch das professionelle Hilfesystem bislang nur marginal erreicht (3% – 10 %)¹.

¹Laging, Marion.: Die Inanspruchnahme formeller Hilfen durch Menschen mit problematischem oder pathologischem Glücksspielverhalten. Suchttherapie 2009 (10), S. 68-74).

Das Angebot

- **Selbsthilfe**
- **Beratung die meist in die Angebote**
 - **ambulante Therapie**
 - **oder stationäre Therapie mündet**

I.d.R. verfolgen diese Angebote das Ziel Abstinenz!

Kontrolliertes Glücksspielen

In einer australischen Studie wurde kontrolliertes Spielen als alternatives Behandlungsziel angeboten und von einem Drittel der Betroffenen ausgewählt².

²Ladouceur, R., Lachance, S., & Fournier, PM (2009). Is control a viable goal in the treatment of pathological gambling? *Behaviour Research and Therapy*, 47

Kontrolliertes Glücksspielen

Das Behandlungsziel „Kontrolliertes Spielen“ zieht pathologische Glücksspieler/innen an, die (anfänglich) daran zweifeln, dass sie zu einer abstinenten Lebensführung in der Lage sind.³

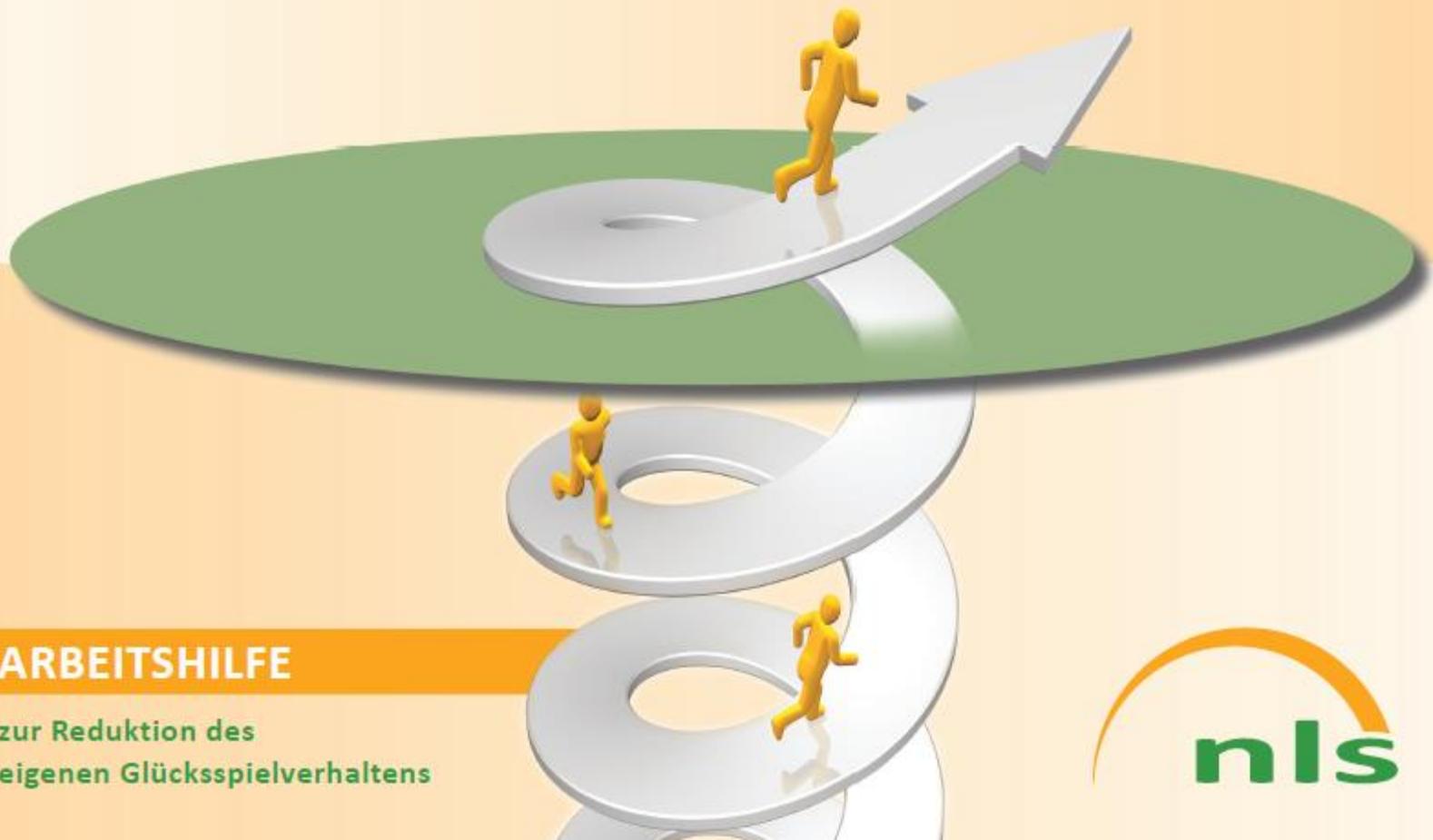
³ ebenda

Kontrolliertes Glücksspielen

Ein Drittel der Teilnehmer, die die Behandlung abschlossen, blieb bei dem Behandlungsziel „kontrolliertes Spielen“. Eine Änderung in das Ziel Abstinenz erfolgte im Schnitt nach sechs Therapiesitzungen.⁴

⁴ ebenda

In einer Spirale nach oben



ARBEITSHILFE

zur Reduktion des
eigenen Glücksspielverhaltens

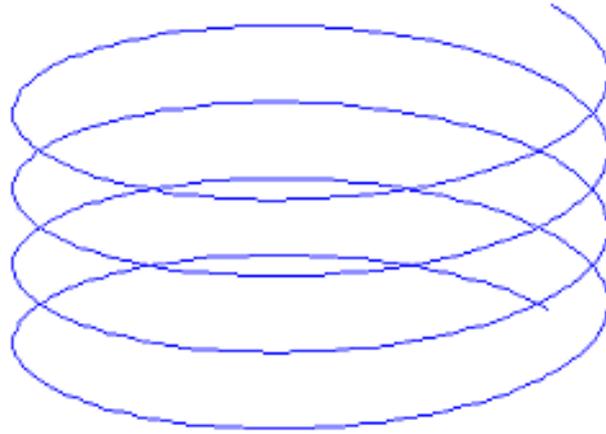


Die Spirale nach oben

ist eine auf Verhaltensänderung angelegte (Selbsthilfe)broschüre, in der am Beispiel eines Glücksspielers - namens Nick – der Weg aus der Abhängigkeit als ein beeinflussbarer Lernprozess erklärt wird - eben als eine Spirale nach oben.

Das Ziel

Lebensqualität auf höherem Niveau



Lebensqualität auf niedrigem Niveau

Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung⁵

- **Absichtslosigkeit/Sorglosigkeit**
- **Absichtsbildung/Bewusstwerdung**
- **Vorbereitung**
- **Aktion/Handlung**
- **Aufrechterhaltung**

⁵ PROCHASKA, DICLEMENTE u.a.

Inhalt

	Seite
Einleitung	4
Für wen ist dieses Arbeitsheft gedacht?	4
Was will das Arbeitsheft erreichen?	4
Ein ganz normaler Fall	5
Von einer Runde in die nächste	9

Schritt 1: Wähle den richtigen Zeitpunkt	10
---	----

Schritt 2: Der Stand der Dinge	11
2.1 Dein Spielverhalten	11
2.2 Die Probleme	12
2.3 Dein Glücksspielverhalten im Laufe der Jahre	13

Absichtsbildung

Schritt 3: Die Vor- und Nachteile	17
--	----

Schritt 4: Ein Blick auf dein Glücksspielverhalten	19
4.1 Regeln und Absprachen	19
4.2 Tage, Glücksspiele und Geld	20

Absichtsbildung

Schritt 5: Willst du es versuchen oder (noch) nicht?	22
---	----

Schritt 6: Die Vorbereitung	25
6.1 Deine Lebenssituation	25
6.2 Struktur in dein Leben bringen	29

Schritt 7: Ein Vertrag mit dir selbst	31
--	----

Vorbereitung

Schritt 8: Auf schwierige Situationen vorbereitet sein	32
---	----

Schritt 9: Anpassung der Regeln und Absprachen mit dir selbst	35
--	----

Schritt 10: In einer Spirale nach oben	36
10.1 Hinfallen, aufstehen, weitermachen	36
10.2 Ab und zu eine Atempause	37
10.3 Aus der Spur	38
10.4 Am Ziel	42

Aktion

Kopiervorlage: Wochenplan	43
---------------------------	----

MI und Spirale nach oben

Eine empathische Grundhaltung und der Gesprächsstil nach den Grundsätzen der motivierenden Gesprächsführung haben sich bewährt.

- Offene Fragen**
- Aktives Zuhören**
- Bestätigen**
- Zusammenfassen**

MI und Spirale nach oben

- **Change-Talk hervorrufen**
- **Kompetenzen bestätigen**
- **Fremdmotivation erkennen und selbstmotivierende Aussagen hervorrufen**
- **Diskrepanzen entwickeln**
- **Ambivalenzen verdeutlichen und auflösen**

MI und Spirale nach oben

- **Tempo und Richtung werden vom Spieler bestimmt**
- **Es werden kleine aber bedeutsame Ziele formuliert**
- **Es wird ein Veränderungsplan erstellt**

MI und Spirale nach oben

- Faktisch ergeben die Arbeitsblätter eine Dokumentation für die Arbeit mit MI.**
- Sie visualisieren dem Spieler Veränderungen – also Erfolge – und steigern so die Selbstwirksamkeitserwartung.**
- Sie unterstützen den Berater dabei sich bei längeren Beratungsprozessen nicht selbst in der chaotischen Lebenswelt von Spielern zu verlieren.**

Zielgruppen

In der Einzelarbeit gibt es keine Ausschlusskriterien.

- **Jeder der Abstinenz (noch) ausschließt**
- **Problematische Spieler die noch keine Behandlung brauchen jedoch zunehmend Kontrolle verlieren und so nicht weiter spielen wollen.**

Zielgruppen

- **In Frage kommen auch Spieler die die Bedingungen einer Therapie nicht erfüllen wollen oder können da sie in Schichtarbeit oder Montage tätig sind und nicht längere Zeit im Betrieb fehlen wollen da sie Angst um ihren Arbeitsplatz haben.**
- **(Illegale) Zuwanderer die keine Kostenübernahme bekommen und/oder bei denen sprachliche Barrieren eine Therapie verhindern.**

Erste Erfahrungen in Niedersachsen

- **Große Akzeptanz seitens der Berater und Klienten.**
- **Knapp die Hälfte der Klienten entschied sich nach zwei bis drei Monaten für ein Abstinenzangebot.**
- **Einige Klienten arbeiten noch mit der Spirale an einer Veränderung und halten zusätzlich Kontakt zur Selbsthilfe.**
- **Einige Klienten haben die Kontrolle soweit wiedererlangt, dass sie mit ihrer Lebensqualität zufrieden sind.**
- **Auszüge der Arbeitshilfe fördern die Entscheidungsfindung und Änderungsbereitschaft bei bestehenden Ambivalenzen (z.B. in Orientierungsgruppen).**
- **Bei abstinentwilligen Spielern unterstützen ausgewählte Teile der Arbeitshilfe den Beratungs- und Anamneseprozess.**
- **Es besteht Interesse bei betrieblichen Sozial- oder Suchthelfern sowie Schulsozialarbeitern an BBS das Angebot in Betrieben bzw. an der BBS vorzuhalten und dafür eine MI Fortbildung zu besuchen.**

In einer Spirale nach oben
steht ab dem 8.1.2014 auf der Website
Der nds. Landesstelle für Suchtfragen
kostenfrei als PDF Datei zum Download.

www.nls-gluecksspielsucht.de

Die Broschüre kann dann zum Selbstkostenpreis
bei der NLS bestellt werden.

Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit